

**HUBUNGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN LEVEL  
KECEMASAN DI MASA PANDEMIK COVID-19**



**SKRIPSI**  
**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM**  
**MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Disusun oleh :

**Hikmatul Azizah J120191084**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2021**

**HUBUNGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN LEVEL  
KECEMASAN DI MASA PANDEMIK COVID-19**



**Skripsi**

Disusun untuk Memenuhi Persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Oleh :

**Hikmatul Azizah J120191084**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2021**

**HALAMAN PRASYARAT GELAR**

**HUBUNGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN LEVEL  
KECEMASAN DI MASA PANDEMIK COVID-19**

**Skripsi Ini Dibuat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi dalam  
Program S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Disusun Oleh:

**Hikmatul Azizah**

**J120191084**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2021**

## **PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI**

### **HUBUNGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN LEVEL KECEMASAN DI MASA PANDEMIK COVID-19**

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Sidang  
Hasil Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Disusun Oleh:

**Hikmatul Azizah**

**J120191084**

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



**Wijianto, SSt.Ft., Ftr., M.Or**  
**NIK/NIDN : 100.1676/0611107703**

## HALAMAN PENGESAHAN

Berjudul:

### HUBUNGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN LEVEL KECEMASAN DI MASA PANDEMIK COVID-19

Oleh:


Hikmatul Azizah  
J120191084

Dipertahankan di hadapan Tim Penguji  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pembimbing

Wijianto, SSt.Ft., Ftr., M.Or  
NIK/NIDN : 100.1676/0611107703

Penguji:

1. Wijianto, SSt.,Ft., Ftr., M.Or
2. Farid Rahman, SSt.Ft., M.Or., Ftr., AIFO
3. Dr. dr. Siti Soekiswati, M.H (Kes)

()  
()  
()

Menyetujui,  
Ka Prodi Fisioterapi

  
Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc  
NIDN : 0614127401

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
  
  
Irdawati, S.Kep.,Ns.,M.Si.Med  
NIDN: 0618057001

## **PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hikmatul Azizah  
NIM : J120191084  
Porgram Studi : S1 Fisioterapi  
Judul : Hubungan Level Aktivitas Fisik dengan Level  
Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan Lembaga Pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 19 Februari 2021



Hikmatul Azizah

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahrabbi'alamin*, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan nikmat sehat, iman, islam, dan ihsan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “**Hubungan Level Aktivitas Fisik dengan Level Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19**” ini dengan lancar tanpa kekurangan suatu apapun. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat kelulusan dan mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dorongan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si. Med, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc, selaku ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Wijianto, SSt., Ft., Ftr., M.Or selaku dosen pembimbing skripsi.
5. Segenap dosen pengajar di program studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Almarhum ayah yang sempat hadir dan mendukung proses penyusunan skripsi ini.
7. Ibu yang terus memberikan semangat dan berupaya mendorong agar selesainya skripsi ini.

8. Serta seluruh keluarga dan sahabat-sahabat yang turut memberikan bantuan dalam bentuk apapun hingga terbentuklah skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Saya selaku penulis mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 19 Februari 2021

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PRASYARAT GELAR .....	iii
PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
ABSTRAK .....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teori .....	6
B. Tinjauan Teoritik .....	10
1. Aktivitas Fisik.....	10
2. Kecemasan.....	16

C. Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kecemasan .....	21
D. Kerangka Berpikir.....	23
E. Kerangka Konsep.....	24
F. Hipotesis .....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Pendekatan Penelitian .....	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
1.Waktu penelitian.....	25
2.Tempat penelitian .....	26
C. Variabel dan Definisi Operasional.....	27
D. Sumber Data .....	27
1.Populasi .....	27
2.Sampel .....	28
E. Langkah-langkah Penelitian .....	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Teknik Analisis Data .....	29
H. Etika Penelitian .....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	33
A. Hasil Penelitian .....	33
1.Gambaran Umum .....	33
2.Karakteristik Subyek Penelitian .....	34
3.Analisa Univariat.....	36
4.Analisa Bivariat .....	39
B. Pembahasan .....	41
BAB V KESIMPULAN & SARAN .....	46
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran .....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN.....	52

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. <i>Road Map</i> .....	6
Tabel 3. 1. Waktu Penelitian .....	26
Tabel 3. 2. Variabel dan Definisi Operasional .....	27
Tabel 3. 3. Koefisien Korelasi.....	31
Tabel 4. 1. Jenis Kelamin Subyek Penelitian .....	34
Tabel 4. 2. Usia Subyek Penelitian .....	35
Tabel 4. 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik Subyek Penelitian.....	37
Tabel 4. 4. Kategori Kecemasan Subyek Penelitian .....	38
Tabel 4. 5. Hasil Korelasi Uji Spearman.....	39

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1. Kerangka Berpikir .....	23
Gambar 2. 2. Kerangka konsep .....	24
Gambar 4. 1. Pekerjaan Subyek Penelitian .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Ethical Clearance</i> .....	53
Lampiran 2. Instrumen Pengukuran <i>International Physical Activity</i> <i>Questionnaire-Short Form</i> (IPAQ-SF) .....	54
Lampiran 3. Instrumen Pengukuran <i>Generale Anxiety Disorder-7</i> (GAD-7) .....	56
Lampiran 4. <i>Inform Consent</i> Berbentuk <i>Google Form</i> dari Responden.....	57
Lampiran 5. Instrumen Pengukuran Penelitian Berbentuk <i>Google</i> <i>Form</i> .....	59
Lampiran 6. Hasil Olah Data .....	62
Lampiran 7. Data Responden .....	65
Lampiran 8. Dokumentasi .....	74
Lampiran 9. Data Riwayat Hidup Peneliti .....	75

## DAFTAR SINGKATAN

Covid-19	<i>Corona Virus Disease 2019</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>
WFH	<i>Work from Home</i>
3M	Memakai masker, Menjaga jarak fisik, dan Mencuci tangan
PA	<i>Physical Activity</i>
PI	<i>Physical Inactivity</i>
Risikesdas	Riset Kesehatan Dasar
GPAQ	<i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
IPAQ	<i>International Physical Activity Questionnaire</i>
IPAQ-SF	<i>International Physical Activity Questionnaire Short Form</i>
PAQ-C	<i>Physical Activity Questionnaire for Children</i>
METs	<i>Metabolic Equivalents</i>
SSP	Sistem Saraf Pusat
GABA	<i>Gamma-aminobutyric</i>
L-MMPI	<i>Lie Scale Minnesota Multiphasic Personality Inventory</i>
DASS	<i>Depression Anxiety Stress Scales</i>
T-MASS	<i>Taylor Manifest Anxiety Scale</i>
GAD-7	<i>Generalized Anxiety Disorder-7</i>
Persakmi	Persatuan Sarjana Kesehatan Masyarakat Indonesia
Daring	Dalam Jaringan
SPSS	<i>Statistical Product and Service Solution</i>

## ABSTRAK

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI, FEBRUARI 2021

HIKMATUL AZIZAH / J120191084

“HUBUNGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN LEVEL  
KECEMASAN DI MASA PANDEMIK COVID-19”

(Dibimbing Oleh : Wijianto, SSt.Ft., Ftr., M.Or)

**Latar Belakang:** Pengelolaan aktivitas seperti *Work From Home* (WFH) atau sistem jarak jauh, pengurangan aktivitas di luar dan pembatasan sosial di masa pandemik Covid-19 menjadi tatanan normal baru (*new normal*) saat ini. Sehingga memungkinkan terbentuknya kebiasaan pasif dengan rendahnya aktivitas fisik yang dapat memicu dampak psikologis berupa gangguan gejala kecemasan. **Tujuan Penelitian** ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara level aktivitas fisik dengan level kecemasan di masa pandemik Covid-19. **Metode Penelitian** ini menggunakan pendekatan studi observasional korelasi dengan desain penelitian secara *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah masyarakat dengan rentang usia 30-39 di Kabupaten Tapin. Responden penelitian sebanyak 100 orang yang sesuai dengan kriteria inklusi. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner berbentuk *google form* yang disebar ke berbagai media sosial. Data dianalisis dengan menggunakan SPSS melalui uji Spearman. **Hasil Penelitian** ini yaitu tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara level aktivitas fisik dengan level kecemasan di masa pandemik Covid-19 pada masyarakat Kabupaten Tapin.

**Kata kunci :** *Corona Virus Disease-2019*, Covid-19, aktivitas fisik, kecemasan

## ***ABSTRACT***

**DEPARTEMENT OF PHYSIOTHERAPY  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA  
MINITHESIS, FEBRUARY 2021**

**HIKMATUL AZIZAH / J120191084**

**“RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND  
ANXIETY LEVELS DURING THE COVID-19 PANDEMIC”**

**(Supervised By: Wijianto, SSt.Ft., Ftr., M.Or)**

**Background:** Management of activities such as Work From Home (WFH) or remote systems, reduction of outside activities and social restrictions during the Covid-19 pandemic have become the new normal. So that it allows the formation of passive habits with low physical activity that is thought to trigger psychological effects in the form of anxiety symptoms. **The Purpose** of this study was to determine whether there was a relationship between physical activity levels and anxiety levels during the Covid-19 pandemic. **The Method** this study used a correlation observational study approach with a cross sectional research design. The population of this study were people with an age range of 30-39 in Tapin Regency. Research respondents were 100 people who fit the inclusion criteria. The data collection technique used a google form questionnaire which is distributed to various social media. Data were analyzed using SPSS through the Spearman test. **The Results** of this study showed that there was no significant relationship between the level of physical activity and the incidence of the Covid-19 pandemic in the people of Tapin Regency.

**Keywords:** Corona Virus Disease-2019, Covid-19, physical activity, anxiety